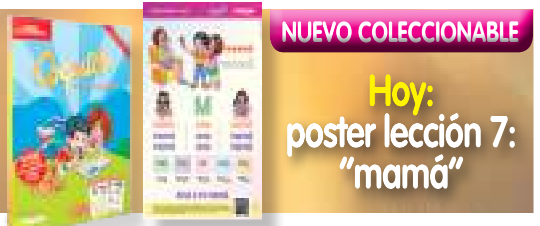






Sábado 19 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.877

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

PÁGINA 2

BANDA DE NARCOS NO PERDONAN NI SEMANA SANTA

GOLPE A LOS SANTOS DE LA DROGA

- Hallan cocaína en aeropuerto en interior de imágenes de San Martín de Porres, el Divino Niño y la Virgen María.
- Habían más de 10 kilos de cocaína. Su destino era Europa.



LA "U" PUNTERO

- Venció 3-1 a Binacional en Juliaca y alcanzó el liderazgo del campeonato PÁG. 10



- Tula dice que necesita el abrazo de una pareja en sus momentos de soledad. PÁG. 9

"LLEGARÁ EL AMOR"

POLICÍA HALLÓ 10 KILOS DE COCAÍNA EN ESTATUILLAS RELIGIOSAS



DROGA ESTABA CAMUFLADA EN ESTATUAS DE SANTOS Y EN CIRIOS.

Santos llenos de droga

- También encontraron 10 kilos de estupefacientes camuflados en cirios .
- Destino de narcóticos era Europa, donde el kilo puede superar los 45 mil dólares.

Banda de narcotraficantes no perdona ni en Semana Santa. Esta vez la Policía Nacional del Perú halló en el Aeropuerto Jorge Chávez un cargamento de estatuillas de santos, en cuyo interior estaba camuflado droga y se intervino a varias personas.



LAS IMÁGENES DONDE ESTABA LA DROGA.

En el operativo se incautaron 10.6 kilogramos de cocaína camuflados en estatuas de San Martín de Porres, el Divino Niño y la Virgen María, que tenían como destino Alemania.

Y en otro cargamento los perros de la Policía detectaron entre las cajas de encomienda unos 30 cirios, donde 10 de ellos tenían en su interior 10.7 kilos de droga.

CONTRATAN AGENCIAS

La Policía informó que ahora los narcotraficantes ya no usan burriers para enviar la droga, sino que ahora contratan agencias de envío, cuyos controles no son estrictos, para enviar los estupefacientes camuflados en encomiendas.

Últimamente la Policía incautó 114 kilogramos de cocaína que estaban ocultos en sobres y paquetes.

Los narcotraficantes han establecido rutas hacia países como España, Francia, Italia, Argentina y Brasil, mientras que Estados Unidos, Australia, Alemania y Turquía son destinos clave para los servicios de "currier" para enviar droga sin levantar sospechas. .

Según la información de la PNP, en Europa, un kilo de esta droga puede superar los 45 mil dólares.

EN DISTRITO DE VENTANILLA

Balean colegio



PADRES DE FAMILIA Y VECINOS EXIGEN SEGURIDAD.

Delincuentes balearon la institución educativa 5096 Hijos de Ventanilla, ubicada en este distrito de la provincia constitucional del Callao.

Los testigos afirmaron que los criminales llegaron al frontis de la escuela y realizaron cinco disparos, luego huyeron rápidamente con rumbo desconocido.

Los balazos impactaron en el portón del colegio, pero afortunadamente no hubo ningún herido tras el ataque.

Se supo que dentro del colegio se encuentran realizando obras de mejoramiento, pero aún no se ha determinado si se trata de algún tipo de extorsión contra los administradores.

Vecinos y padres de familia exigen que se refuerze la seguridad en la zona.

NO RESPETAN NI SEMANA SANTA

Roban dos iglesias



INDIGNACIÓN EN LA POBLACIÓN.

JUNÍN. En plena Semana Santa, delincuentes robaron dos iglesias en Junín.

En Julcán, ladrones ingresaron de manera violenta a la iglesia principal ubicada en la plaza central, y se llevaron tres coronas de plata y el dinero recaudado en limosnas durante las misas del fin de semana. Y en el distrito de Masma, dos sujetos ingresaron al templo, pero la rápida intervención de los vecinos evitaron el robo.

La Policía no descarta que los ladrones sean los mismos que robaron el templo de Julcán.

el Popular
Sábado 19 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.877
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

NO LES IMPORTÓ LA PRESENCIA DE NIÑOS

Delincuentes incendian juegos infantiles en SJL

✚ Dueño del negocio sospecha de ladrones a quienes dispersó antes.



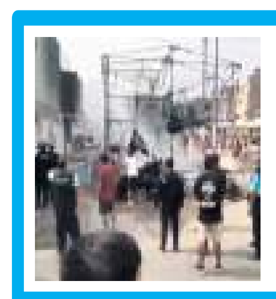
TODOS LOS JUEGOS INFANTILES FUERON CONSUMIDOS POR EL FUEGO.

No les importó ni la presencia de niños. Dos delincuentes prendieron fuego a un negocio de juegos infantiles en el distrito de San Juan de Lurigancho cerca a una feria escolar.

El dueño del negocio Rubén Chávez señaló que momentos antes del siniestro dispersó a dos sujetos, quienes trataron de robar unos cables y sospecha que hayan actuado como venganza.

Según testigos, dos desconocidos rociaron gasolina e incendiaron las estructuras, sin importarles la presencia de niños.

Debido a la presencia de elementos inflamables no se pudo evitar la destrucción de los juegos que fueron consumidos por el fuego.



Endeudado

Rubén Chávez indicó que hace dos puso inició ese emprendimiento y a raiz de este ataque ha quedado endeudado y pide a las autoridades que dé con los responsables.

Afortunadamente no se reportaron heridos por el siniestro.

VENGANZA

Chávez descartó que se trate de un caso de extorsión, pues no ha recibido amenazas de ese tipo, aunque dijo sospechar que sea una represalia por parte de unos ladrones.

"Ha sido provocado, quizás por fumoncitos, alguien habrá lanzado, no sabemos qué ha pasado. No hay nada de eso(extorsión), no es eso, sino estaría más asustado todo, pero no. Hay unos choritos que habían robados mis cables. Les he dado con la correa y les he hablado y tal vez eso puede ser, pero extorsión no", indicó.

EL MONSTRUO QUIERE ELIMINAR AL JOROBADO

Guerra de criminales

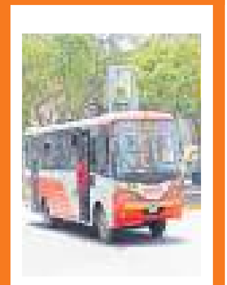
ALIAS PIERRE HIZO REVELACIONES.

Jhan Pierre Guevara Dávila, alias Pierre, quien es uno de los detenidos y es hermano de uno de los abatidos en Brasil reveló que alias El Monstruo y El Jorobado siguen ordenando crímenes y se disputan el cobro de cupos en Lima Norte.

"Él (Jorobado) sigue operando desde la cárcel (Challapalca). Ese señor quería que me una a su organización, pero nunca acepté", afirmó alias Piere en declaraciones a 24 horas y aclaró que está fuera del país desde hace más de cuatro años.

Asimismo, reveló que existe una guerra interna entre Eric Moreno Hernández, El Monstruo, y Adam Lucano, El Jorobado, quien estaría intentando eliminar al primero para quedarse con el control delictivo de Lima Norte.

EN CORTO



REFUERZAN SEGURIDAD EN BUSES AQUARIUS

La Policía Nacional del Perú (PNP) y el Ejército, intensificaron su presencia para reforzar la seguridad en los buses y paraderos de la empresa de transporte público Aquarius S.A.C. Esta medida se implementó tras los recientes ataques extorsivos que resultaron en la muerte de uno de los choferes de la compañía. Los usuarios saludaron esta medida de seguridad. (Ivett Meza)



ACRIBILLAN A MOTOTAXISTA EN CARABAYLLO

El cuerpo de un hombre sin vida al costado de su moto fue hallado altura de la entrada de Punchauca, en el km 25 de la carretera Lima Canta. Según información preliminar, unos sujetos lo habrían interceptado y disparado varias veces en plena vía pública. La víctima falleció de inmediato. La Policía inició las investigaciones. (Camila Salinas)

FOTO: ANDINA



REOS PUEDEN HACER LLAMADAS EN COMPLICIDAD CON AGENTES DEL INPE Y ALGUNOS POLICÍAS.

REVELAN MAFIAS EN INTERIOR DE PENAL

Reos vip de Challapalca gozan de privilegios

El penal de Challapalca, ubicado a 4 850 metros de altura en Tarata, Tacna no tiene nada de máxima seguridad para los criminales, quienes siguen operando desde ahí .

Dos exagentes del Instituto Nacional Penitenciario (INPE), que mantuvieron en reserva su identidad, revelaron al semanario Hildebrandt en sus trece que los reos vip gozan de privilegios como calefacción, televisión por cable, alimentación a la carta y visitas sexuales.

Según dicho medio las mafias operan con la complicidad de trabajadores del INPE y con algunos policías. Los internos son llevados al tópico o a las oficinas administrativas bajo pretextos médicos o logísticos. Allí, sin supervisión, acceden a señal WiFi y equipos móviles para realizar llamadas.

Un informe reservado del INPE, en 2023, revela que cabecillas de bandas como el Tren de Aragua, Barrio King y Los Malditos eran trasladados con frecuencia al centro de salud del penal. El precio de este "servicio" ronda los 400 soles. La sala de audiencias del penal también era usada como un espacio para comunicarse con el exterior.

El precio por ingresar un celular al penal puede llegar hasta los 15 mil soles, mientras que un minuto por llamada desde espacios "habilitados" cuesta 100 soles.

HALLAN CUERPO DE MUJER EN UNA BOLSA

Macabro hallazgo



CRIMEN SERÍA POR FEMINICIDIO.

AYACUCHO. Un macabro hallazgo de restos cercenados en una bolsa se reportó en el sector Vista Alegre, en la provincia de Huamanga, región Ayacucho.

La víctima aún no fue identificada, por lo que permanece como NN, pero se trataría de una joven con más de 20 años, y se presume un nuevo caso de feminicidio.

Medios locales informaron que el hallazgo se da luego de que en menos de 24 horas se haya encontrado otros restos humanos, que serían de la misma mujer, en Quicapata.

Últimamente ocurrieron feminicidios que han cobrado como víctimas a una empresaria yuna joven psicóloga. (Deyna Cornejo)

TRANSPARENCIA INTERNACIONAL CRITICÓ AL GOBIERNO BRASILEÑO POR POLÉMICA DECISIÓN

Condenan asilo a Heredia

ONG acusa a Lula da Silva por proteger a personas acusadas por delitos de corrupción.

La Organización No Gubernamental (ONG) Transparencia Internacional calificó como "lamentable" la concesión del asilo por parte del gobierno brasileño a la ex primera dama de Perú Nadine Heredia, esposa del exmandatario Ollanta Humala y condenada a 15 años por corrupción.

La oficina brasileña de la organización consideró que, con esta decisión, el gobierno del presidente Luiz Inácio Lula da Silva "corrompe" la figura del asilo.

"Después de exportar corrupción a América Latina y África, Brasil ahora exporta impunidad", señaló en redes sociales, en referencia al vasto esquema de corrupción montado por la constructora Odebrecht por el que Heredia ha sido condenada.

El director de Transparencia Internacional en Brasil, Bruno Brandao, dijo a EFE que Heredia viajó a Brasil porque el país es ahora un "paraíso para la corrupción", después de que la Corte Suprema anulara una serie de pruebas y condenas relacionadas con el caso Odebrecht.

La ex primera dama y Humala fueron condenados el martes a 15 años de cárcel por lavado de dinero y por recibir aportaciones ilícitas durante las campañas electorales. Heredia se refugió el martes en la embajada brasileña en Lima junto a su hijo menor de edad y solicitó asilo.


EL ASILO DE NADINE HEREDIA EN BRASIL SIGUE CAUSANDO POLÉMICA.

Defiende asilo

El canciller brasileño, Mauro Vieira, defendió el asilo diplomático a Nadine Heredia y dijo que se otorgó con base en la Convención sobre Asilo Político de 1954. "El asilo fue otorgado por razones humanitarias", indicó.

CONGRESISTAS INDIGNADOS

También la oposición brasileña en el Parlamento cuestionó duramente la concesión de asilo político a la ex primera dama peruana.

"¿Se convertirá Brasil en un refugio para corruptos o narcotraficantes de otros países? ¿No tenemos ya suficientes aquí?", escribió en su perfil de X el senador Sergio Moro del partido União Brasil, quien fue el juez que ordenó encarcelar al actual mandatario Lula en la causa Lava Jato, en la que se destaparon los sobornos de Odebrecht.


EL NUEVO CARGO DE SANTIVÁÑEZ GENERA CONTROVERSIA.

PERCIBIRÁ SUELDO ANUAL DE 245 MIL SOLES

Cargo de Santiváñez costará 879 mil soles

El nombramiento de Juan José Santiváñez como jefe de la Oficina General de Monitoreo Intergubernamental, costará una fortuna.

Según el Registro de Contratación Directa del Despacho Presidencial al que La República accedió, el exministro del Interior percibirá un salario mensual de 17 568 soles, lo que equivaldría a más de 245 mil soles anuales. Además contará con un equipo de seis funcionarios, lo que representa un gasto anual total de 879 212 soles.

El retorno de Santiváñez al entorno de confianza de Dina Boluarte ocurre apenas semanas después de su salida del Gabinete tras ser censurado por el Congreso. (Alejandra López)

HASTA US$ 25 MIL POR CAMBIO DE VEHÍCULO

Gran incentivo del MTC


CONDUCTORES PODRÁN CAMBIAR SUS VEHÍCULOS.

Una nueva resolución del Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) establece los incentivos económicos y no económicos para los programas de chatarreo vehicular. Esta iniciativa, cuyo objetivo es promover un transporte más eficiente, seguro y amigable con el medio ambiente, contempla un incentivo económico de hasta 25 mil dólares para los conductores que opten por renovar sus vehículos más antiguos.

En la modalidad de retiro vehicular, el incentivo económico puede variar entre 3521 y 20 mil dólares, dependiendo de las características del vehículo. Para motocicletas, mototaxis y cuatriciclos (categoría L), los montos serán más bajos y dependerán principalmente de la antigüedad del vehículo, oscilando entre 218 y 407 dólares. (Valeria Tosso)


PIDIÓ QUE SE PROMULGUEN LEYES JUSTAS.

CARDENAL HIZO PEDIDO A AUTORIDADES

Jalón de orejas al Gobierno

El cardenal Carlos Castillo no fue ajeno al clima de violencia que azota al país y durante la misa celebrada el Jueves Santo por la noche en la Catedral de Lima en tono enérgico envió un mensaje a las autoridades.

"Te pedimos por todos los hermanos asesinados vilmente. Te rogamos, Padre, que la fuerza de la fe y el aliento de la comunidad cristiana neutralicen el miedo, y que los gobernantes promulguen leyes justas y deroguen aquellas que favorecen el asesinato libre", señaló.

La autoridad religiosa hizo un llamado urgente a recuperar la humanidad y "volver a la fuente", en medio de un contexto global marcado por la violencia, la injusticia y la indiferencia.

REPARTIDORES DELIVERY EN LA MIRA

Serían multados hasta con cuatro mil soles

Moticiclistas que realicen este tipo de trabajo tendrán que resgitrarse.

FOTO: ANDINA



CONDUCTORES DE MOTOS Y BICICLETAS NO PODRÁN CONTAR CON ACOMPAÑANTES.

Una nueva medida del Gobierno vuelve a cargar contra los conductores de motocicletas, esta vez para quienes se dedican a prestar servicios de delivery, ya sea vinculados a aplicaciones o a empresas de diversos rubros.

A partir del 17 de mayo, toda persona, peruana o extranjera, que desee trabajar en este sector deberá estar correctamente registrado.

La creación del "Registro Nacional de Prestadores y Conductores del Servicio y Actividad de Transporte de Envíos de Entrega Rápida", formará parte del Sistema Nacional de Registros de Transporte y Tránsito (SINARETT); un listado que contenga la información de todos los conductores que presten este servicio, a modo de empadronamiento y que será obligatorio para continuar trabajando.

La nueva norma también incluye multas y sanciones para las nuevas infracciones, teniendo como multa fija de 0.8 de una UIT (S/ 4.280) (O.L.).



Vehículos que harán servicio

Entre los vehículos en los que se puede ofrecer este tipo de servicio se encuentran: Motocicletas (Cilindrada mayor a 50 cm3), Bicimotos (Cilindrada de hasta 50 cm3) y bicicletas.

EN CORTO

HOSPITAL REINICIA TRASPLANTES DE CORAZÓN

Después de más de dos décadas, especialistas del Hospital Nacional Guillermo Almenara de EsSalud realizaron con éxito un trasplante de corazón, devolviéndole la vida a un paciente de 54 años, que dependía de un corazón mecánico para sobrevivir. Este beneficiario fue uno de los tres que recibieron órganos de un donante. Este importante logro se realizó en el marco del operativo de donación de órganos número 18 en Lima, gracias a una familia que decidió donar los órganos de su pariente fallecido (O.L.).

PARA VIAJAR A EE.UU.

Con nuevos requisitos



Los peruanos que viajen dentro de Estados Unidos deberán cumplir con nuevos requisitos de identificación a partir del 7 de mayo de 2025.

La Administración de Seguridad en el Transporte (TSA) de EE. UU. anunció que todos los viajeros mayores de 18 años necesitarán una identificación que cumpla con la normativa REAL ID para abordar vuelos comerciales en el país.

Esta medida tiene como principal objetivo mejorar la seguridad en los controles de los aeropuertos y reforzar los procedimientos de identificación (O.L.).

SUERO DEFECTUOSO DE MEDIFARMA

Víctimas aumenta a 7

CIFRA DE FALLECIDOS SE ELEVA A SIETE.

Alejandra Landers Carpio (26), joven diagnosticada con muerte cerebral en la clínica Sanna tras recibir suero fisiológico de un lote defectuoso de Medifarma, lamentablemente falleció.

"La familia me pide que informe sobre el sensible fallecimiento de Alejandra Landers", escribió el abogado a través de su cuenta de X.

La arquitecta acudió el pasado martes, 18 de marzo, a la clínica para ser atendida por un cuadro de gripe, ya que era alérgica a los AINE (medicamentos que reducen la inflamación, el dolor, la fiebre y el enrojecimiento), así como a los analgésicos.

Alejandra Landers se convierte en la séptima víctima mortal de la aplicación del suero defectuoso de Medifarma (O.L.).

CONMOCIÓN EN ECUADOR

Profesores son acusados de drogar y violar a sus alumnas

✚ El caso puso en evidencia la vulnerabilidad de las víctimas en la educación.

CAYAMBE. La comunidad educativa de Cayambe, en la Sierra norte de Ecuador, enfrenta una de sus peores crisis, luego que dos adolescentes habrían sido víctimas de una violación grupal perpetrada por cuatro de sus propios profesores y un quinto cómplice.

La denuncia, difundida por Sybel Martínez, del Grupo Rescate Escolar, ha sacudido al país y generado un clamor urgente por justicia.

Según la reconstrucción de los hechos relatada por Martínez en su cuenta de X, cuatro docentes y un amigo de ellos las convencieron de acompañarlos a un lugar apartado, donde, tras ofrecerles una gaseosa adulterada, las adolescentes perdieron la conciencia.

Permanecieron retenidas y abusadas durante más de cinco horas, incomunicadas y sin posibilidad de pedir ayuda.



FOTO: DIFUSIÓN

EL CASO DESATÓ UNA OLA DE INDIGNACIÓN EN LA POBLACIÓN.

EN CORTO

AL MENOS CUATRO FALLECIDOS Y SEIS HERIDOS EN ITALIA

NÁPOLES. La cabina de un teleférico que transportaba a 16 personas cayó en la región de Nápoles, sur de Italia, provocando la muerte de al menos 4 pasajeros, mientras 6 quedaron heridos de consideración. La emergencia se desató cuando un cable de tracción se rompió a pocos metros de llegar a su destino. Los accidentados son turistas que visitaban la zona por Semana Santa. Las autoridades informaron también que otra cabina con 12 pasajeros quedó suspendida sobre un precipicio tras el accidente.

EN LA CAPITAL DE CHILE

Detienen a 6 miembros del Tren de Aragua

FOTO: AFP



INTEGRANTES DEL TREN DE ARAGUA FUERON DETENIDOS EN CHILE.

SANTIAGO. Seis delincuentes vinculados al Tren de Aragua que controlaban el concurrido Parque Almagro en Santiago, ubicado a solo unas cuadras de La Moneda, fueron detenidos por personal de la Policía de Investigaciones (PDI) y quedaron de inmediato en prisión preventiva, por los delitos de narcotráfico y varios secuestros y asesinatos.

Los individuos, todos venezolanos, pertenecían a una célula llamada "La Hermandad" y buscaban clientes en dicho parque, donde funciona una universidad.

Se infomó que solían vender los estupefacientes en las fiestas que allí se realizan, montando un lucrativo negocio.

GISELA VALCÁRCEL

ALISTA NUEVO REALITY DE SALSA

✚ Conductora seguirá en América TV con un nuevo formato de baile. ✚ Sergio George y Oscar D' León formarían parte del jurado calificador.

Omar Lozano.

iRegresa con su programa! Tras anunciar su alejamiento de la pantalla chica para tomarse un descanso, Gisela Valcárcer ya tendría decidido volver a la televisión y con un nuevo proyectos que promete concentrar la atención de sus fieles televidentes.

Se supo que la popular 'Señito' vienen preparando un nuevo programa de baile para esta temporada, aunque en esta ocasión se trataría de una competencia de salsa con grandes exponentes de nuestro país de dicho género.

Cabe precisar que la preferencia de la salsa en nuestro va en aumento y justamente la conocida prese ntadora quiere aprovehcar hecho para llevar en pantallas un reality sin igual y que promete ser bastante competitivo para elegir a un ganador o ganadora.

Sobre el horario y día que saldría al aire este nuevo reality en América TV, se reveló que regresará a su horario sabatino en el horario de la noche, aunque todavía no se define la fecha de su estreno.

INSTAGRAM


RUBIA PRESENTADORA TIENE TODO LISTO PARA VOLVER.

Participantes de peso

Sobre los cantantes que estarían en la pista del reality de salsa , se mantiene bajo siete llaves los participantes en esta primera temporada. Sin embargo, se supo que la salsera Yahaira Plasencia tendría todo arreglado para su presencia.

JURADO DE LUJO

Asimismo, entre los voceados para integrar el reality de salsa, se conoció que son figuras de la música de talla mundial.

El famoso productor musical Sergio George es uno de los nombres que suena con fuerza para formar parte del programa.

Incluso, el nombre del salsero Oscar D' León también viene sonando para integrar el jurado.

TILSA LOZANO

MOLESTA POR SITUACIÓN CON JACKSON MORA

✚ No quiso responde si estaba separada de él.

INSTAGRAM



¿Quien calla otorga? Los rumores de una supuesta separación entre Tilsa Lozano y Jackson Mora siguen creciendo, luego de que la 'Vengadora' tuviera una reacción en particular cuando le preguntaron si seguía casada con el empresario.

Todo ocurrió en el programa 'La Noche Habla', cuando Tracy Zahory le preguntó a Tilsa Lozano: "¿O sea ya no estás casada?", lo cual tomó por sorpresa a la modelo y respondió de una peculiar manera.

"Producción voy a renegociar mi contrato. A mí esta chiquita me está incomodando. Se la está agarrando conmigo porque quiere más seguidores en TikTok", expresó bastante incómoda.

Incluso, la exchica Playboy no tuvo reparos en irse del set del programa cuando Kurt Villavicencio le preguntó su seguía legalmente casada (O.L.).

ALDO MIYASHIRO

SE VA CON 'OCHO LOCOS'

✚ 'Chino' volvería muy pronto a Panamericana.

INSTAGRAM



CIERRA UN CICLO EN LAS NOCHES.

El conductor Aldo Miyashiro se despidió oficialmente del programa Ocho Locos, en la última emisión del espacio nocturno de América TV.

"Se acaba un proyecto de televisión. Seguramente los voy a sorprender con alguna de las cosas que vamos a hacer en el año, sepan que soy un eterno agradecido de ustedes, expresó.

No obstante, se especual que el popular 'Chino' ya tendría todo arreglado para volver muy pronto a Panamericana TV y juntarse nuevamente con Beto Ortíz (O.L.).

SEMANA SANTA

LAS 7 PALABRAS DE NUESTRO CHOLLYWOOD

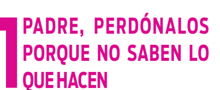
✚ Figuras de la farándula estuvieron en el ojo de la tormenta en los últimos meses.

✚ Pamela Franco y Christian Cueva es la pareja más polémica en la actualidad.

Omar Lozano.



¡Piden perdón pot sus pecados! Como ya se ha hecho una costumbre cada año, la Semana Santa se ha vuelto una celebración especial para nuestras figuras de 'Chollywood' para que hagan un mea culpa por sus errores y no vuelvan a tropezar con la misma piedra.



1 PADRE, PERDÓNALOS PORQUE NO SABEN LO QUE HACEN

Pamela Franco y Christian Cueva se han convertido en la pareja más polémica, debido a sus escándalos relacioandos a sus pasada relaciones. A pesar de todo, ambos se han jurado amor eterno y lo gritan a los cuatro vientos.

2 YO TE ASEGURO QUE HOY ESTARÁS CONMIGO EN EL PARAÍSO

Paul Flores, integrante de Armonía 10, se convirtió en una víctima más de la inseguridad que se vive en el país. El popular 'Russo' siempre estará en el recuerdo de todos los amantes de la cumbia.

3 MUJER, AHÍ TIENES A TU HIJO

Angie Arizaga cumplió el sueño de ser madre por primera vez, fruto de su relación con el cantante Jota Benz. La exchica reality ya piensa en agrandar la familia muy pronto.

4 DIOS MÍO, ¿POR QUÉ ME HAS ABANDONADO?

Marisol ha sido objetivo de muchas críticas en varios programas de televisión y en las redes sociales, tras ser acusada de haber sido la presunta 'amante' de Cueva.

5 TENGO SED

Macarena Vélez ha protagonizado divesos 'ampays' donde aparece con varias copitas de más, incluso, su actual pareja la tuvo que cargar debido a su penoso estado.



6 TODO ESTÁ CONSUMADO

Alejandra Baigorria y Said Palao están a pocos días de convertise en esposos y todo hace indicar que nada ni nadie lo impedirá.



7 PADRE, E… NOS ENC… ESPÍRITU…

Karla Tarazo… darle una n… tunidad a Ch… mínguez, a p… fue infiel ha… años. La con… reza a todos… para que el c… bro no caiga … nes.

INSTAGRAM

TULA RODRÍGUEZ

“EL AMOR LLEGARÁ EN SU MOMENTO”

✚ Actriz dice necesitar el abrazo de una pareja en sus momentos de soledad.

A poco de cumplir 48 años, Tula Rodríguez no niega que le gustaría enamorarse, aunque no apura a cupido, ahora su presente es su hija y ganar la olla en El gran chef famosos, donde se perfila como la favorita.

“Cuando tengo días complicados, como las grabaciones en El gran chef, necesito de un abrazo, pues soy muy intensa y paro trabajando, de un lado al otro. Pero no me desespero, el amor llegará en su momento”, indico.

Ahora dice ser más madre que mujer, pero sabe que pronto su hija también tomará su rumbo y quiere un compañero para más adelante.

“En casa tengo dos hijos, Valentina y mi papá, pues mi papito tiene más de ochenta años y tengo que estar atento a él también. Sé que mi hija ingresará a la universidad pronto y luego partirá, es la ley de la vida, ahí necesitaré de un compañero”, refirió.

GALANES LE COQUETEAN

La animadora reveló recibir mensajes en sus redes sociales galanes, pero ella no hace caso porque está enfocada en ganas platita.

“Sí, seguro me escriben, no respondo. Sabes, yo soy a la antigua, nada por mensajes”, dijo (Mario Palacios).

INSTAGRAM



ACTRIZ POR EL MOMENTO PREFIERE TOMAR CON CALMA EL AMOR.

LOS POWER RANGERS

VIENEN AL DÍA DEL COMÍC

Los estadounidenses Jason Faunt y Brennan Mejía, conocidos por interpretar al Power Ranger Rojo en las temporadas “Power Rangers, Fuerza del tiempo” y “Power Rangers, Dino charge”, respectivamente, participarán en el evento de entretenimiento más grande del país.

El Día del Comíc Festival, que celebra su 15 aniversario, se llevará a cabo del jueves 1 al domingo 4 de mayo en la avenida La Peruanidad (Campo de Marte), en Jesús María.

Cabe precisar qie Jason Faunt obtuvo su papel más notable como Alex Drake, el Ranger Rojo de “Power Rangers, Fuerza del tiempo” en el año 2001.

Su personaje era un viajero del tiempo que provenía del futuro y lideraba a un equipo de rangers para detener al villano Ransik (O.L.).



LLEGAN A NUESTRA CAPITAL.

S MA-
DO MI

ecidió
opor-
n Do-
que le
gunos
ra le
antos
iame-
tacio-

UNIVERSITARIO GANÓ 3-1 A BINACIONAL EN JULIACA

El señor de los cielos

Tunche Rivera, Concha y Ancajima anotaron para cremas que son punteros del Apertura.

Carlos Lara Porras

BINACIONAL 1		"U" 3	
Azurín	(6)	Britos	(7)
E. Chávez	(5)	Inga	(7)
León	(6)	Riveros	(7)
Petrini	(6)	Dulanto	(7)
D. Chávez	(6)	Ancajima	(8)
Duque	(5)	Concha	(8)
Rasmussen	(5)	Murrugarra	(6)
Torres	(5)	Vélez	(7)
Carranza	(6)	Reyna	(6)
Gutiérrez	(6)	Churín	(6)
Torres	(7)	Rivera	(7)
DT: C. Chávez		DT: M. Barreto	

GOLES: Torres 61' (B); Rivera 23', Concha 45', Ancajima 58' (U)
Cambios: Meza (6) x Gutiérrez, Tello (6) x Duque, Aubert (6) x Torres, Aguinaga (6) x Rasmussen, Crespo (5) x E. Chávez (B); Valera (6) x Churín, Polo (6) x Vélez, Benedetto (s/p) x Rivera, S. Flores (s/p) x Concha (U)
TA: Carranza, Rasmussen, E. Chávez, León (B); Ancajima (U)
ÁRBITRO: Joel Alarcón (bien)
ESTADIO: Briceño Rosamedina, Juliaca

JULIACA. Domó la altura y alcanzó la punta del Torneo Apertura. Con un equipo alterno, Universitario ratificó su buen momento al imponerse con autoridad por 3-1 sobre Binacional, en una plaza complicada como es Juliaca.

Era un duro desafío para los cremas porque el Poderoso del Sur se hace fuerte en casa, pero ayer no supo aprovechar esa ventaja, ni dar pelea a la 'U' que en los primeros minutos le cedió la pelota, pero no tuvieron ideas para generar peligro.

Con el correr de los minutos Universitario, que fue dirigido por la dupla Piero Alva y Manuel Barreto, se paró mejor y equilibró el partido.

Sobre los 23 minutos, Vélez tocó el balón para Ancajima, quien sacó un remate que desvió Azurín y el balón le quedó al Tunche Rivera, quien no perdonó para romper el cero.

Sobre el final de la primera parte, apareció otra vez Ancajima, quien desbordó por derecha y sacó el centro para que Jairo Concha (45') ponga el 2-0 para los cremas.

En el complemento, la 'U' mantuvo su dominio ante un Binacional sin reacción y sobre los 58' Ancajima redondeó su gran actuación al marcar un golazo mediante un remate cruzado.

El cuadro de Juliaca lograría el descuento por medio de Marlon Torres (61'), de golpe de cabeza. En los minutos restantes, la 'U' manejó bien el partido y su portería no pasó mayores apuros.

Universitario sumó 20 puntos, al igual que Garcilaso, pero por mejor diferencia de goles lidera el Torneo Apertura.

Ruidíaz no se mueve del Perú

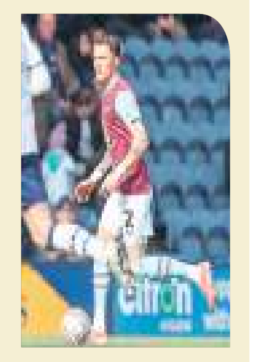


PIURA. Lo tiene decidido. Raúl Ruidíaz, delantero del Atlético Grau, reveló que no piensa emigrar, pues tiene decidido poner fin a su carrera en el fútbol peruano.

"Después de 10 años que regreso al fútbol peruano. Estoy muy feliz de volver a jugar en Perú. Tengo un par de años más acá en Grau. Quiero es seguir trabajando para darle alegrías al equipo", señaló tras su debut con el cuadro albo en el empate sin goles ante Alianza Univerdidad.

"Estoy aquí, ya no voy a salir. Quiero estar acá en Perú y disfrutar. Quiero terminar mi carrera acá en el fútbol peruano. Estuve 10 años en el exterior, conseguí muchos títulos. Pensaba vivir en Estados Unidos, pero de la nada surgió esto. Extrañaba mucho Perú, fue una decisión familiar. Estoy muy feliz de estar acá", subrayó la Pulga. (C.L.P.)

Sonne cerca del ascenso con Burnley



WATFORD. Burnley, club donde milita Oliver Sonne ganó 2-1 como visitante al Watford y a falta de tres jornadas para el final de la Championship quedó a un paso del ascenso a la Premier League.

El equipo de Sonne, que estuvo en el banco y no tuvo minutos, tuvo que bregar duro, ya que Mamadou Doumbia (8') puso en ventaja al cuadro local. Zian Flemming (43') y Josh Brownhill (58') remontaron el marcador para Burnley.

Jugado 43 fechas de la Championship, Burnley lidera la clasificación con 91 puntos, 3 más que Leeds. Los dos primeros equipos al final de la competición ascenderán directamente a la Premier League, mientras que del tercero al sexto jugarán un play off donde el ganador logrará el ascenso. (C.L.P.)

ALIANZA GANÓ POR 1-0 A LOS CHANKAS

Sufrir para gozar

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Universitario	8	+14	20
2. Garcilaso	9	+11	20
3. Alianza Lima	9	+4	19
4.FBC Melgar	8	+7	18
5. Sporting Cristal	8	+3	13
6. Sport Huancayo	8	-1	13
7. ADT	8	0	12
8. Sport Boys	8	-1	11
9. Cusco FC	7	0	10
10. Atlético Grau	7	-1	9
11. Binacional	8	-5	8
12. UTC	7	-5	8
13. Alianza Atlético	7	0	7
14. Los Chankas	8	-2	7
15. Cienciano	7	-2	6
16. C. Unidos	7	-4	6
17. Juan Pablo II	7	-4	6
18. A. Universidad	9	-9	6
19. Ayacucho FC	8	-5	5

Hoy: Boys vs. Cienciano, A. Atlético vs. Cristal y Cusco vs. Ayacucho.

Mañana: UTC vs. ADT y Huancayo vs. C. Unidos.


CARLOS FÉLIX

BARCOS VOLVIÓ A HACERSE PRESENTE EN EL MARCADOR.

Barcos le dio el triunfo a victorianos y fue expulsado.

Un vía crucis fue el que vivió anoche Alianza Lima en Matute al vencer de manera dramática a Los Chankas por 1-0.

El partido se le complicó a los victorianos, pues el cuadro guerrero lo complicó, al jugar sin complejos en los primeros minutos. Alianza mejoraría y asomó sobre el arco andahuaylino donde Barcos tuvo dos situaciones de gol que salvó la defensa rival.

En el tramo final de la primera parte el VAR anuló goles a ambos equipos por las posiciones adelantadas de Quevedo y Manzaneda.

En el complemento, el cuadro victoriano puso toda la artillería con los ingresos de Guerrero, Eryc Castillo y Trauco, con lo que ganó volumen ofensivo, pero faltaba el puntillazo final.

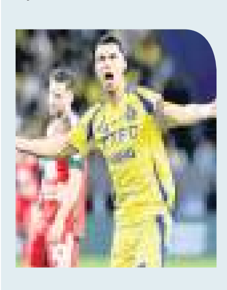
La insistencia blanquiazul dio sus frutos dio sus frutos mediante la vía del penal por una falta de Saravia contra Quevedo, que fue sancionado tras la revisión del VAR. Barcos (68') cobró la falta y destrabó el partido. La felicidad le duró poco al Pirata porque fue expulsado por una falta contra Quintana.

Con un hombre menos, Alianza resistió bien y mantuvo el triunfo que lo ubica en el tercer lugar con 19 puntos, a uno de Universitario. En tanto, Los Chankas se sitúa en el puesto 14 con 7 unidades.



Cristal en el horno de Sullana

Sporting Cristal espera imponer condiciones hoy (3:30 p.m.) ante Alianza Atlético en el estadio Campeones del 36 de Sullana. En el Miguel Grau del Callao (1:00 p.m.), Sport Boys recibirá a Cienciano y en la Ciudad Imperial (7:00 p.m.), Cusco FC se medirá ante Ayacucho FC.



Cristiano se complica

DAMMAM. Al-Nassr con Cristiano Ronaldo perdió por 2-1 ante Al-Qadisiya de visita y complicó sus chances en la pelea por el título a falta de seis jornadas para el final. Al-Ammar (35') y Aubameyang (87') anotaron para los locales., Mané (84') marcó para Al-Nassr que es tercero con 58 puntos.



VENCIÓ 2-1 A MELGAR EN AREQUIPA

Garcilaso sorprende

AREQUIPA. Deportivo Garcilaso hizo remecer Arequipa al vencer como visitante por 2-1 a Melgar en el el Monumental de la UNSA y llegó al primer lugar del Torneo Apertura.

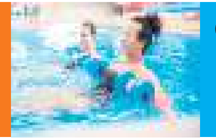
El cuadro mistiano empezó mejor el partido y a los 38 minutos se puso en ventaja por medio de Matías Lazo.

En el complemento, el cuadro cusqueño mejoró y equilibró el partido, logrando el empate sobre los 66 minutos mediante un penal que hizo efectivo Pablo Erustes. Luego, Juan Diego Lojas (74'), de golpe de cabeza, dio vuelta el marcador a favor del equipo celeste.

Las cosas se le complicarían a la visita por la expulsión de Aldair Salazar (76'). Sin embargo pese a jugar con un hombre menos el elenco imperial pudo sostener la ventaja.

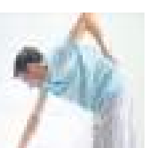
Garcilaso sumó 20 puntos y comparte la punta con Universitario. En tanto, Melgar es tercero con 18 unidades. (C.L.P.)

Cuidando tu salud
Si sufres de lumbalgia intenta realizar actividad física moderada, practicando deportes muy beneficiosos, como la natación. Esto ayudará mucho a aminorar la dolencia.



El dato
El masaje puede proporcionar un alivio temporal del dolor lumbar.

¿Y qué es?
Dolor irradiado Cuando el dolor desciende desde la columna lumbar hacia la pierna debido a la compresión de una raíz nerviosa.



PROBLEMA EN EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

La lumbalgia: Un dolor que puede inhabilitar

✚ Es un dolor, tensión muscular o rigidez que se localiza por debajo de la parrilla costal.



Muchas personas en el mundo la sufren y ven afectadas su vida cotidiana por la lumbalgia, un trastorno doloroso común que afecta la zona inferior de la columna vertebral.

¿QUÉ ES Y CÓMO APARECE?

La lumbalgia es el dolor, tensión muscular o rigidez que se localiza en la parte baja de la espalda, específicamente en la zona lumbar y por encima de los pliegues de los glúteos.

Suele ser consecuencia de problemas del sistema musculoesquelético.

Esta patología afecta tanto a personas jóvenes, como adultas y mayores y aparece tanto en trabajos sedentarios, como en aquellos que implican un gran esfuerzo físico.

Según estudios, el dolor de la lumbalgia aparece por un mecanismo neurológico que implica la activación de los nervios que transmiten el dolor y el desencadenamiento de la contractura muscular y la inflamación. A veces, también puede conllevar la compresión de la raíz nerviosa.

Se estima que aproximadamente un 80% de la población presentará un cuadro de lumbalgia al menos una vez en la vida.



Toma nota: El ejercicio y la actividad física ayudan a evitar o aminorar las probabilidades de sufrir lumbalgia y por ende afectar nuestra vida diaria.





LO QUE DEBES | SABER

¿Cuáles son los tipos de lumbalgia que existen?

Los especialistas distinguen algunos tipos de lumbalgia:

Lumbalgia específica: se incluyen los diagnósticos de lumbalgia con causa conocida, aproximadamente el 20% de los casos.

Lumbalgia inespecífica: corresponde al 80% de los casos restantes, en los que no se conoce la causa específica que provoca el dolor.

Lumbociática: Sucede cuando hay una afectación del nervio ciático. Las raíces nerviosas pasan por estructuras óseas como las vértebras y el sacro o los músculos de la región lumbar, muslo y pierna. El nervio puede verse atrapado por alguna de las estructuras que atraviesa, provocando dolor, parestesia, entumecimiento o sensación de hormigueo.

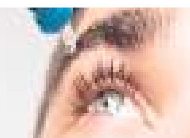


EL EJERCICIO FÍSICO MODERADO ES IMPORTANTE.

Medidas preventivas y tratamiento de la lumbalgia

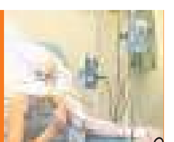
El riesgo de desarrollar lumbalgia se puede reducir haciendo lo siguiente: Realizar ejercicio físico, tanto para evitar un primer episodio de lumbalgia, como para prevenir las recurrencias. Fortalecimiento y estiramiento de los músculos del abdomen, glúteos y espalda (musculatura del tronco) para ayudar a estabilizar la columna vertebral y disminuir las tensiones que sufren los discos y los ligamentos que la mantienen en su posición. Mantener un peso saludable y, una buena postura cuando se está de pie o sentado disminuye la tensión en la espalda. Usar técnicas de levantamiento adecuadas. En la mayoría de los casos, el médico especialista prescribirá una serie de medidas para que el dolor disminuya y evitarlo en el futuro.

Primeros auxilios
El uso prolongado de pantallas reduce la frecuencia del parpadeo, lo que puede provocar sequedad ocular e irritación en la vista. Haz pausas para cerrar los ojos durante cinco segundos.



Cifra
Según la OMS 2,200 millones de personas padecen deficiencia visual o ceguera.

El avance
Terapias con células Se ha demostrado que el trasplante de células madre puede revertir la diabetes.



¡COLECCIONA TUS LÁMINAS TODOS LOS DÍAS! ¡NO TE LO PIERDAS!

Las mejores tareas EN EL POPULAR

✚ ¡Mañana! Adquiere una nueva presentación para la educación de tus hijos pequeños.

El Popular junto a Ediciones Coquito presentan una nueva colección de láminas educativas: Coquito, mis primeras lecciones. Esta colección está diseñada para ayudar a los niños a aprender de manera entretenida, cubriendo temas esenciales para su educación.

Cada lámina que recibes está cuidadosamente elaborada para reforzar el aprendizaje de los más pequeños, estimulando su creatividad, concentración y habilidades cognitivas.

LETRAS Y NÚMEROS

Actividades como las sumas, el aprender sobre vocales, rimas y oraciones son esenciales para el desarrollo de los niños. Ayudan a mejorar su memoria, concentración y habilidades lingüísticas. A través de estas actividades, los niños adquieren conocimientos de manera divertida y práctica.



Redes SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. Puedes seguirnos en elpopular.pe

Consulta Médica

Dra. Mary Castro (*)

5 TIPS PARA HACER NUEVOS AMIGOS

Conocer gente nueva en el colegio puede ser un verdadero desafío para muchos adolescentes, ya que implica enfrentar sus inseguridades.

1. Identificar habilidades: Los jóvenes deben reconocer las habilidades que poseen para compartir con otros.
2. Comunicación asertiva: La empatía y saber escuchar son esenciales para establecer conexiones reales.
3. Dedicar tiempo a las amistades: Las amistades requieren tiempo y dedicación.
4. Actitud positiva: Muestra una actitud abierta y amigable.
5. Intereses comúnes: Compartir pasatiempos iguales ayuda a la creación de amistades.

*Psicóloga de la Clínica Ricardo Palma
www.crp.pe

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud.

Tortilla de verduras con pollo

INGREDIENTES

- 400 g de filete de pollo.
- 1/2 cebolla pequeña.
- Una cdta. de ajo.
- Un brócoli.
- Una coliflor.
- 1/2 zanahoria pequeña.
- 1/2 taza de vainita picada.
- 2 huevos.
- 2 1/2 cda. de harina de trigo.
- Aceite vegetal.
- Sal yodada y orégano.

PREPARACIÓN

Lava y pica las verduras (coliflor, brócoli, cebolla, tomate, vainita, zanahoria y ajo). Sancocha el pollo y desmenuza. Luego, en un recipiente, coloca huevo, harina de trigo, orégano, sal y agua; mezcla bien hasta formar una masa suelta. Después, agrega las verduras picadas y el pollo desmenuzado. Forma la tortilla y fríe a fuego bajo. Sirve la tortilla de verduras con pollo y arroz graneado.

Secreto del chef
Otra opción para acompañar el platillo final puede ser un puré de papa o de camote; ambas aportan un sabor exquisito.

TIPS TIPS TIPS

1 COME CON EL CORAZÓN

Comer frutas y verduras todos los días fortalece tu corazón y mantiene tu cuerpo con energía. Opta por alimentos llenos de vitaminas y minerales que ayudan a tu corazón. Evitar comidas muy grasosas o azucaradas es clave para mantener las arterias limpias y saludables.



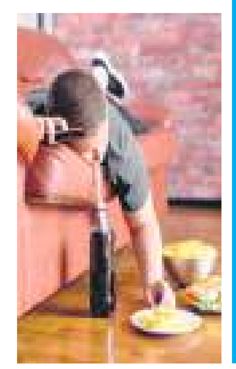
2 REDUCE EL CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR

¡Cuidado! Ambas sustancias se encuentran en exceso en los alimentos ultraprocesados, principalmente en los snacks y galletas; así que evítalos, pues incrementan de forma considerable el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la obesidad.



3 CUIDADO CON EL SEDENTARISMO

Para combatir el sedentarismo es imporante incorporar pausas activas en tu rutina diaria. Dedica unos 5 a 10 minutos cada hora para levantarte, estirarte o dar una caminata ligera. Estos movimientos no solo ayudan a mejorar la circulación y la flexibilidad, sino que aumenta tu productividad en el día.



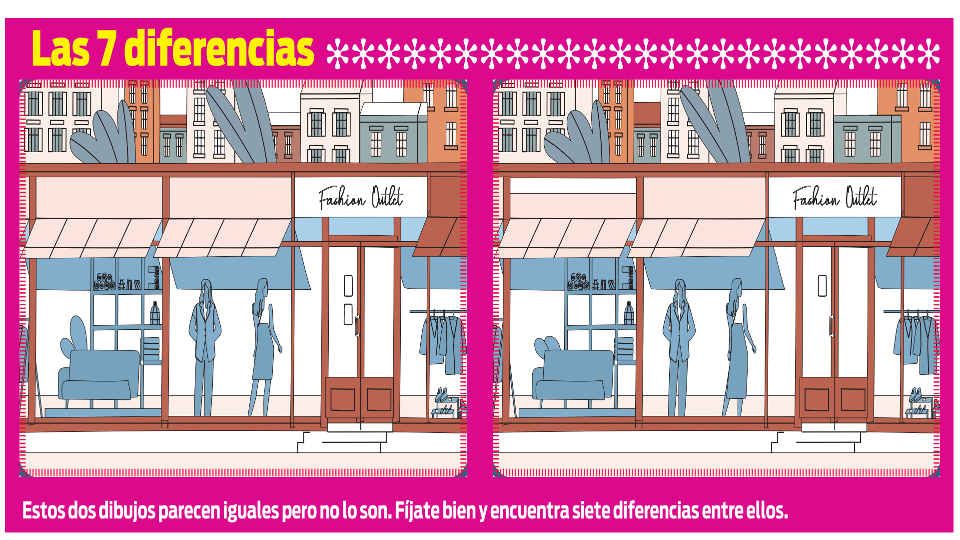
Gaturro



Sudoku

3	2					4		6
7		6		4				
			2	9	6	5		3
	7				8	9		5
4		3		1	9	2		
9					7	6		
1		8			5	7		
5	4				2	8		1
			1	8		3		

Las 7 diferencias

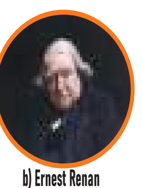


Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

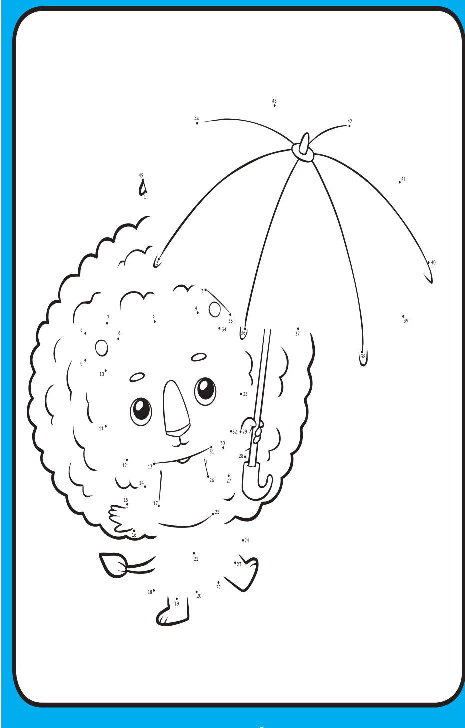
"Los golpes de la adversidad son muy amargos, pero nunca son estériles."


a) Hippolyte Taine


b) Ernest Renan


c) Guy de Maupassant

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Difícil de entender

No entiendo como mi 3% de antojos...

Le gana a mi 97% de ganas de adelgazar.

acertijo

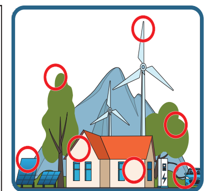
Calendarios viejos

¿Por qué en Italia piden que se usen los calendarios de hace 28 años?

Soluciones de ayer

U S T A V O
G R O N E C A
C A R C E L
A M A U T O R E
P O R E L A X
L E R O T R A T E L
G A A R A R I N T E R
E R I C E D E M I
N O I D U A R F
I E L A N D A L L
O D E A S E M O R P E E
Y S S I A R E L A V
O R A C A V
D A I S Y
M A R I B E L
U S T E R E O

F	Y	E	Q	P	C	D	S	E	R	O	D	A	E	R	C	S	G	M	R	H	B	V	T
U	O	E	C	R	Z	U	H	Y	D	Q	J	N	E	M	R	O	F	N	I	K	M	O	I
X	B	L	N	H	N	O	I	C	A	T	P	E	C	A	F	A	G	Q	M	T	K	R	Z
P	I	O	B	U	J	S	U	B	C	A	T	E	G	O	R	I	A	S	P	A	V	G	H
B	I	C	E	X	Y	L	M	A	Z	H	W	K	E	D	I	T	O	R	E	S	Q	A	N
O	D	I	U	S	A	I	R	O	G	E	T	A	C	N	H	Y	C	O	P	Z	A	N	V
S	I	R	K	X	B	Q	M	G	L	J	U	R	I	O	W	D	L	K	P	Z	G	I	A
N	S	M	H	C	T	U	B	V	F	X	Y	J	Q	S	P	V	O	D	Q	I	G	Z	K
R	Y	C	X	E	W	A	M	L	H	T	U	B	N	J	Z	S	O	I	T	I	S	A	Y
S	X	I	O	W	S	O	T	I	S	I	U	Q	E	R	E	E	V	A	N	Z	C	D	U
V	I	M	K	P	E	X	R	T	B	J	G	O	C	L	F	L	D	S	W	B	O	O	Q
K	E	A	U	T	O	R	I	Z	A	D	O	S	A	S	D	F	C	P	E	J	M	B	T
K	S	A	P	D	Y	V	E	J	M	C	H	R	L	S	O	T	A	D	F	U	P	Z	I
W	R	P	E	H	S	O	A	L	Y	E	E	C	I	V	U	Q	F	W	M	N	R	B	P
E	A	Z	N	V	E	G	K	F	M	N	R	A	Q	I	L	S	B	E	W	D	O	O	O
B	C	N	L	S	D	A	B	U	E	I	M	A	G	E	N	E	S	X	I	E	B	A	N
M	I	A	A	G	U	P	F	G	A	G	Q	L	T	U	N	O	P	H	X	A	A	Z	B
A	F	S	C	I	T	R	Y	T	D	D	I	R	E	C	T	O	R	I	O	C	R	X	N
S	I	I	E	O	I	U	L	I	E	O	V	R	N	Z	X	E	U	J	I	K	S	Y	F
T	S	V	S	H	C	D	T	L	C	G	O	T	R	E	I	B	A	O	L	A	P	W	M
E	A	E	S	F	I	G	E	V	U	N	T	S	O	T	I	U	T	A	R	G	I	Y	E
R	L	R	K	W	L	V	Z	X	A	A	E	S	T	R	U	C	T	U	R	A	D	O	S
S	C	L	Z	A	O	K	X	S	N	I	M	T	O	D	I	U	L	C	N	I	S	O	M
D	Z	T	P	A	S	J	B	L	H	F	K	E	G	Q	V	N	C	I	Y	Y	S	P	F



4	1	6	8	7	9	3	5	2
3	8	2	1	5	6	7	4	9
9	7	5	4	3	2	6	8	1
7	4	8	9	2	1	5	3	6
5	3	9	6	8	7	2	1	4
2	6	1	3	4	5	8	9	7
1	9	3	2	6	8	4	7	5
6	5	4	7	9	3	1	2	8
8	2	7	5	1	4	9	6	3

El acertijo: Sí, los caramelos y chicles presentan un efecto activador, de manera que pueden ayudar en los procesos de atención y en la resolución de problemas cotidianos producidos habitualmente por estados de ansiedad y estrés transitorios, preparando al individuo para la acción y mejorando el rendimiento en las tareas cotidianas.

¿Quién lo dijo?: Benito Pérez Galdós.

Sopa de letras

L	I	E	X	A	V	J	R	K	C	H	U	D	P	F	Y	T	M	O	G	S	B	N	Z
W	Q	T	Y	P	E	U	N	C	D	S	M	K	V	W	F	L	Q	I	S	R	J	H	Z
O	B	A	X	H	O	J	U	Q	O	R	Z	E	S	F	S	O	R	D	A	U	C	A	M
D	B	X	M	B	I	M	Q	D	P	C	J	F	N	G	N	Z	E	D	R	U	H	S	V
N	K	O	A	E	Y	B	A	S	J	R	T	D	F	O	C	N	H	K	M	O	V	E	P
A	L	W	T	Y	T	T	Q	G	O	F	O	N	I	D	K	R	J	H	E	A	G	Q	M
T	S	I	T	O	L	S	X	R	O	D	A	C	S	U	B	I	T	L	U	M	L	M	E
E	P	O	A	U	N	K	I	R	V	S	A	D	G	A	U	L	I	R	T	P	I	O	M
P	W	B	S	J	K	C	Z	S	V	N	F	S	O	D	A	N	I	F	E	R	N	X	M
S	V	E	R	L	J	Q	B	G	I	U	F	W	U	O	A	L	D	G	K	Q	D	F	I
E	R	Z	L	H	Y	J	X	B	U	V	O	B	P	U	N	T	O	S	N	E	E	W	A
R	R	A	P	S	L	X	M	M	Z	J	Y	T	C	U	D	O	H	C	B	V	X	H	D
R	O	L	V	M	F	O	J	S	X	P	A	I	K	G	T	U	N	A	A	W	A	Q	L
I	C	I	R	M	C	Z	N	Y	S	E	R	O	T	O	M	U	Q	R	H	L	C	F	B
M	I	P	R	O	D	A	C	S	U	B	A	T	E	M	E	R	O	T	B	A	I	U	W
E	T	O	T	M	P	H	E	Z	R	B	A	O	T	I	S	D	U	S	Q	D	O	Z	L
J	A	C	F	K	A	H	T	A	K	E	J	F	B	I	M	Q	V	E	S	E	N	P	A
O	M	E	X	N	G	R	O	H	V	Y	L	I	T	U	F	D	K	U	W	U	E	B	T
R	E	R	I	Z	Q	U	G	I	X	I	D	I	A	L	O	G	O	M	S	Q	G	U	T
E	T	G	Z	X	R	F	O	R	M	A	T	O	K	C	X	I	E	U	R	S	G	F	B
S	A	P	W	N	T	O	Y	Z	Q	D	H	J	O	I	L	P	M	A	N	U	X	O	V
P	P	U	W	S	M	T	O	M	S	I	N	A	C	E	M	U	L	F	G	B	A	O	J
P	Y	B	I	N	I	N	F	O	R	M	A	C	I	O	N	H	Q	E	W	I	U	A	Q
K	H	Y	L	D	I	R	E	C	T	O	R	I	O	N	L	A	N	I	G	I	R	O	Q

METABUSCADOR

- AMPLIO
- BOTÓN
- BÚSQUEDA
- COMBINACIÓN
- CUADROS
- DIÁLOGO
- DIRECTORIO
- FORMATO
- INDEXACIÓN
- INFORMACIÓN
- LOCALIZA
- MECANISMO
- MEJORES
- METABUSCADOR
- MOTORES
- MUESTRA
- MULTIBUSCADOR
- ORIGINAL
- PÁGINA
- PUNTO
- RECOPILA
- REFINADOS
- RESPETANDO
- RESULTADOS
- SISTEMA
- TEMÁTICO
- USADOS
- ÚTIL

Consultorio sentimental

Tengo una relación con un hombre mayor

ESTRELLA (25). Doctora Cora, he comenzado a salir con un hombre maravilloso, pero hay un problema: es 20 años mayor que yo. Nos llevamos increíble, me trata con respeto y me hace sentir segura, pero mi familia no lo acepta. Dicen que estoy desperdiciando mi juventud, que seguro me está manipulando o que busca una "aventura". A veces dudo, no por él, sino por el ruido que me meten en la cabeza. No quiero vivir un amor a escondidas, pero tampoco quiero perder algo que me hace bien. ¿Cómo saber si estoy confundiendo amor con admiración? ¿Debería arriesgarme y enfrentar a mi familia? ¿Qué debo hacer? ¡Ayúdame!



RESPUESTA

Querida Estrella, si te sientes respetada, libre y valorada, no estás confundida: estás viviendo algo real. La edad es solo un número si hay equilibrio emocional. Antes de enfrentarte a tu familia, asegúrate de que él quiera lo mismo que tú. Habla con tus padres con calma para que te escuchen mejor. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estarías siendo muy complaciente con una persona que no está valorando todas tus atenciones. Es el momento de poner un límite para que reflexione en su actitud y cambie para bien.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te habías hecho muchas ideas respecto a la distancia que ha tomado esa persona. Hoy se acercará y te darás cuenta que sus motivos no tenían ninguna relación con todo lo que imaginaste.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Se comunicará contigo alguien con quien tienes pendiente un tema económico. Es posible que te solicite la devolución de un dinero prestado. Organízate y podrás salir de esta situación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Cada vez encuentras más interesante y atractiva a esa persona que conociste. No despegues los pies del piso. Un exceso de ilusión te haría malinterpretar las acciones que tenga contigo.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La soledad que estás sintiendo te permitirá comprender cosas que no lograbas entender debido al excesivo orgullo. Cambiarás tu manera de pensar y buscarás a esa persona para disculparte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Un familiar se mostraría alterado y es posible que surjan conflictos si no sabes manejarte frente a sus actitudes. Sé prudente con tus palabras y muestra madurez, de esta manera todo se resolverá.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estás por iniciar una nueva relación sentimental, pero la rigidez o inflexibilidad que por momentos demuestras estaría limitando a esa persona que desea llegar a ti. Cambia o la alejarías.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Esa persona que aparece y se vuelve a distanciar está generándote pensamientos obsesivos y mucha frustración. Rompe con todo aquello que te haga daño y libérate. Será lo mejor.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Has roto con un vínculo emocional que resultaba muy restrictivo y limitante. La libertad que recuperarás no tendrá precio. Hoy retomas contacto con amistades y personas queridas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Notarás un ambiente armonioso a tu alrededor. Es el momento de acercarte a esa persona y buscar la reconciliación. Su disposición será positiva y volverá esa sensación de paz que necesitabas.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Soltarás personas y situaciones con las que estabas aferrado. Tendrás una sensación de libertad que te permitirá dedicarte a otras cosas sin cargar con angustias o preocupaciones. Lo disfrutarás.

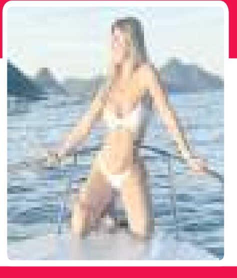
PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tu paciencia y comprensión te permitirá limar asperezas con algunas personas de tu entorno familiar. Por la tarde, buscarás un espacio para ti y es posible que realices un paseo, lo necesitas.



PATRIA DE ABRAHAM
NOMBRE FEMENINO
TOMAR LA CENA
LETRAS SUCESIVAS
RIZO (INGL.)
...PACINO (ACTOR)
...HIGUITA EXARQUERO
SE DESPLOMA
ALABANZA
AMNISTIA INTERNAC.
LATINA
HEROE DE "LA ODISEA"
IVAN PERISIC
DE COBRE O BRONCE
DIOS DEL VIENTO
REUNIR, JUNTAR
EDINSON CAVANI
RIO DE FRANCIA
...VICTORIA ...MOLINA
ROMELU LUKAKU
SIRVEN PARA VOLAR
CERVEZA INGLESA
SI (RUSO)
SIRVE PARA MOLER
CABALLO DE MALA TRAZA
ONDA MARINA
GATO (INGL.)
...LEWIS EXATLETA
12 Y 26 DEL ABECE
RENIO
TECNECIO
DISCO DE 33 R.P.M.
CARRO (INGL.)
AGARRAR
ENTE
ARGON
DIGNATARIO MUSULMAN
SACERDOTES
AVION DE REACCION
PONER SUAVEMENTE
REGISTRO INDUSTRIAL
SUCESIVAS
PREFIJO: PRIVATIVO
ARTICULO EN PLURAL
APOCOPE DE NORTE
PAUL POGBA
LUCHO REYNA
ERICK ELERA
DAVID SILVA
AFIRMACION
TAMIZAR

LA ÚLTIMA

LONDRES. Hurones, lémures, pingüinos y otros animalitos de un zoológico disfrutaron de las sorpresas ocultas en los huevos de Pascua que sus cuidadores les repartieron para celebrar la festividad.



Quedó embarazada durante filmación

RÍO DE JANEIRO. Debora Peixoto, estrella brasileña de la plataforma para adultos Onlyfans, se convirtió en tendencia después de revelar que había quedado embarazada de un actor durante la filmación de un video explícito.

La joven de 32 años aseguró que el padre es Máximo García, otro actor de películas para adultos muy famoso en la plataforma.

Al enterarse de la noticia, Anderson Peixoto, esposo de la brasileña, se mostró devastado y amenazó con divorciarse.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

El shiatsu y nuestro Hara

El Hara constituye el centro de tu ser, es el lugar donde se gesta la vida, es el vínculo esencial de nuestra existencia, la morada en la cual reside la voluntad de la vida.

En Japón se dice que si tienes un Hara centrado y equilibrado, entonces se goza de buena salud y obtendrás una larga vida. Cuando se masajea esta zona del Hara toda nuestra energía se regula automáticamente puesto que ahí se encuentra el timón de nuestra vida. Cuando hacemos shiatsu en el Hara, iniciamos un viaje hacia el centro de nuestro ser, un viaje que comienza en el centro de gravedad de nuestro cuerpo y que de ahí se distribuye hacia todo nuestro ser.

El Hara está ligado estrechamente con nuestra mente subconsciente y con nuestras emociones. El centro de esta energía se encuentra cuatro dedos por debajo del ombligo, una presión en este punto ayudará, además de fortalecer el organismo, a desatar viejos traumas emocionales del pasado.

Cuando uno come apurado, mastica rápido, se está estresado, preocupado o en un estado emocional alterado, el Hara se desarmoniza. Las emociones reprimidas, no expresadas interrumpen el flujo natural de la energía en el Hara y esta afecta a todos los órganos digestivos.

El shiatsu practicado en el Hara es también muy eficaz en las afecciones del sistema génitourinario y el estreñimiento. Después de recibir una sesión de shiatsu en el Hara se experimenta una sensación de ligereza y relajación profunda ya que se estimula el sistema nervioso parasimpático. Además, relaja los músculos del abdomen y los órganos internos como el estómago, hígado, bazo y páncreas; de esta forma la energía o ki fluirá más fácil. Durante la sesión de shiatsu en el Hara se estimulan zonas como los bordes de las costillas y los huesos de la pelvis.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV